La boîte à ressources d'Anne-Françoise

N°1

J'ai besoin de déconnecter

Mode d'emploi

Vous avez "dans les mains" (ou plutôt "sur votre écran") le premier volume des ressources, trucs et astuces que j'utilise au quotidien pour être à la fois zen, efficace et légère!

Ces ressources sont issue d'une kyrielle de techniques, méthodes, approches... mais ont toutes en commun le fait d'être simples, faciles, et rapides à mettre en œuvre dans la vraie vie (vous savez, celle avec des enfants, des embouteillages, des imprévus…😉)

A vous de voir comment vous aurez envie de "déguster" cette "boîte à ressources" :

- vous pouvez la parcourir du début à la fin (wow la totale !)
- ou encore visiter la table des matières et vous précipiter sur le chapitre qui vous parle justement maintenant (tiens comme par hasard…)

Dans ce premier volume, vous trouverez des astuces pour déconnecter. Que ce soit pendant notre journée de boulot ou à la maison, il nous arrive de vivre des moments de saturation, de fatigue, de "trop". A ces moments là, on a vraiment, mais alors là vraiment besoin d'une pause!

Je vous présente plusieurs ressources, afin que vous puissiez faire votre choix à la fois en fonction du contexte, de votre humeur etc. mais aussi en fonction de votre personnalité et de vos goûts.

Les ressources sont groupées par type de stratégie, car comme dit un adage que j'adore : " quand le Plan A ne fonctionne pas, il reste encore 25 autres lettres dans l'alphabet ! "

Certains exercices vous parleront tout de suite, d'autres plus tard, d'autres jamais… et c'est parfait !

Certains exercices proposent des ressources en

ligne (vidéos ou MP3) mais la plupart sont conçus pour être réalisés n'importe où, n'importe quand, " avec les moyens du bord " (ce n'est pas pour rien qu'on me surnomme " la Mary Poppins du Développement personnel 😉)

Donc n'hésitez pas à imprimer cet eBook et le glisser dans votre sac/mallette ou à en laisser un exemplaire dans le tiroir de la cuisine ou de votre bureau.

Ou bien à l'enregistrer sur votre portable, votre tablette ou votre smartphone pour avoir toutes ces ressources sous la main au moment où vous en avez besoin !

Bonne dégustation!

Anne-Françoise

Plein d'autres ressources aussi sur afgailly.com

- *Ma tête va éclater !*
- *Je suis fatigué-e !*
- *Je n'arrive pas à me concentrer !*

Help

J'ai besoin de faire un break!

Table des Matières

J'ai besoin de faire un break !

Plan A : Bougez votre corps! 6

Ressource 1 : Allez faire un tour 6
Ressource 2 : Dansez 7
Ressource 3 : Un petit exercice de sophro 8
Ressource 4 : Auto-massage 9

Plan B : Distrayez-vous! 10

Ressource 5 : Ballade virtuelle 10
Ressource 6: Petit break vidéo 10

Plan C : Débranchez! 12

Ressource 7 : Une petite pause bricolage 12
Ressource 8 : Une petite pause coloriage 13

Conclusion 16

J'ai besoin de faire un break

Plan A: Bougez votre corps!

Ressource 1 : allez faire un tour

Version "je suis au boulot"

- allez vous chercher un café (le plus loin possible dans le bâtiment)
- allez faire le tour du bloc (ben oui prendre l'air en plus c'est encore mieux)
- allez (déjà) acheter votre sandwich pour ce midi (dans le style "d'une pierre deux coups")

Version "je suis à la maison"

- allez faire le tour du bloc
- allez faire une petite course ou pourquoi pas en profitez-en pour porter toutes ces bouteilles à la bulle à verre (encore un bon plan "2-en-1"!)

Ressource 2 : Dansez

Version “je suis au boulot”

- isolez-vous dans mon bureau ou dans une petite salle de réunion (ou en dernier recours dans les toilettes - oui je sais c’est plus étroit mais bon quand il faut il faut hein !)
- choisissez une musique bien entraînante dans votre iPod (ou mon smartphone - merci la technologie !) Moi j’adore ABBA mais chacun son truc 😉
- mettez vos écouteurs et dansez pendant toute la chanson (de toute façon personne ne vous voit alors LACHEZ VOUS!!)

Version “je suis à la maison”

- isolez-vous dans la pièce de votre choix (avec un peu de chance vos toilettes sont plus spacieuses qu’au bureau ha ha)
- pour le reste c’est comme au bureau (et pour une fois c’est une bonne nouvelle)
- n’hésitez pas à la jouer “j’ai-l’air-un-peu-dingue-comme-ça-mais-j’assume” et passez votre morceau préféré sur la chaine hifi du salon. Voire carrément pourquoi pas - la totale - entraîner votre conjoint et/ou vos enfants dans ce moment-un-peu-fou-mais-où-on-se-sent-tellement-bien-après!

Ressource 3 : Un petit exercice de sophro

Je vous propose un petit exercice de Sophrologie qui s'appelle "Tension-Relâchement" (oui je sais c'est pas super sexy comme nom mais c'est le titre officiel alors je le mentionne...)

Version "je suis au boulot"

- vous pouvez faire cet exercice en restant assis mais franchement c'est encore mieux debout… ou couché (bon là d'accord, il vaut mieux avoir un bureau individuel qui ferme à clé…)
- commencez par votre pied droit que vous contractez le plus possible pendant 5 secondes et puis vous relâchez. Vous recommencez 2 fois. Puis vous faites la même chose avec le pied gauche : 3 x 5 secondes de contraction puis relâchement
- vous faites de même avec la jambe droite, la jambe gauche, les fesses, le ventre, le bras droit, le bras gauche, les épaules, et enfin le visage (ça c'est la partie la plus drôle à regarder pour vos collègues si vous n'êtes pas seul-e)

Version "je suis à la maison"

Fastoche : *c'est tout pareil !*

Résultat : lorsqu'ils sont contractés, nos muscles se retrouvent dans un état plus relâché qu'avant la tension. C'est dingue non? Essayez, ça fait un bien fou!

Ressource 4 : Auto-massage

Oui je sais, se faire masser par quelqu'un d'autre (surtout s'il est grand, brun, sexy.. euh ok j'arrête) c'est l'idéal, mais dans la vraie vie, il y a plein de moments où ce n'est pas possible alors, on se rabat sur le plan B!

Comme les amateurs de réflexologie le savent bien, sur nos pieds et nos mains se trouvent des "points" qui correspondent à chaque endroit de notre corps et à chaque organe. Donc en se massant juste les mains ou les pieds, on peut se faire du bien... partout!

Version "je suis au boulot"

- massage des mains : ça a l'air tout bête comme ça mais prendre quelques minutes pour se masser les poignets, la paume de chaque main, chaque phalange de chaque doigt… ça fait un bien fou! Mesdames (ou messieurs aussi d'ailleurs) vous pouvez combiner en utilisant une petite noisette de votre crème pour les mains préférée, total bénèf garanti!
- massage des pieds : alors ça c'est encore mieux, mais il faut bien avouer que c'est moins pratique à faire au boulot...Mais bon si vous êtes culotté-e (ou bien si c'est vous le-la boss et que vous avez un bureau pour vous tout-e seul-e) lâchez-vous!

Version "je suis à la maison"

C'est la même chose en plus confortable (surtout pour les pieds ;-) et avec des variantes délicieuses : avec gommage, huile de massage, huiles essentielles etc.

Plan B : Distrayez-vous!

Ressource 5 : Ballade virtuelle

Version “je suis au boulot”

- allez faire un petit tour (on a dit PETIT !) sur Facebook ou sur un site/blog que vous aimez bien et qui n’a rien à voir avec le boulot (ben oui, le but c’est de se changer les idées hein..)
- feuillettez un magazine (à emprunter à un-e collège ou à piquer à la réception)

Version “je suis à la maison”

- c’est idem sauf que normalement c’est beaucoup plus facile de trouver un chouette magazine

Ressource 6 : Petit break vidéo

Voici les liens vers quelques unes de mes vidéos préférées :

- dans le genre “shoot de joie ” : cliquez ici (durée : 1min45)
- dans le genre “shoot d’énergie ” : cliquez ici (durée 1min30)
- dans le genre “shoot d’amour ” : c’est par ici (durée 4min30)
- dans le genre “shoot de beauté ” : cliquez ici (durée 3min30)

- dans le genre “shoot de c’est-complètement-débile-mais-ça-me-fait-rire” : c’est ici (durée 1min20)

Si vous voulez d’autres idées c’est facile :

- inscrivez-vous à mon blog afgailly.com où je publie souvent des liens vers des vidéos légères et/ou inspirantes
- vous avez certainement comme tout le monde un-e pote qui partage souvent des trucs-que-vous-n’avez-jamais-le-temps-de-regarder. Et bien c’est pour maintenant!

Version “je suis au boulot”

- je vous conseille de brancher vos écouteurs sur votre ordi/tablette/smartphone, c’est plus discret… Ou alors vous la jouez “Et les gars qui a besoin d’une pause? ” et vous partagez ce chouette moment avec vos collègues ! Le seul soucis c’est que ça risque de durer un peu plus long-temps.. ce qui n’est pas toujours idéal en terme de productivité… Donc à vous de mettre (quand même) les limites.

Version “je suis à la maison”

- Tout pareil ! Attention le risque de “déborder ” existe aussi, donc à moins d’avoir plein de temps devant vous, si vous voulez “cadrer ” le temps de votre break faites sonner votre minuterie après quelques minutes pour signaler la fin de la “récré ”.

Plan C : Débranchez!

Pour moi il y a deux manières principales de débrancher :

– soit en faisant quelque chose qui demande beaucoup de concentration (comme des mots croisés, des casse-têtes ou du sudoku par exemple),

– soit en faisant quelque chose qui ne demande pas beaucoup de neurones (pour une fois).

Comme je suis de nature assez paresseuse, je vous propose ici deux ressources du 2è type. Mais n'hésitez pas à aller faire une tour sur mon site afgailly.com où je propose plein d'autres ressources!

Ressource 7 : Une petite pause bricolage

Prenez une feuille de papier. Coupez 2 bandes de 1 ou 2 cm de largeur.

Placez le début des 2 bandes l'une sur l'autre afin qu'elles soient perpendiculaires l'une par rapport à l'autre. Fixes ces deux bouts ensemble (avec du papier collant, de la colle ou une agrafe).

Repliez la première bande sur la 2è, puis la 2è sur la première, et ainsi de suite.

Si mes super explications ne vous semblent pas très claires, voici un petit "tuto " (comme disent mes filles 😉), c'est à dire une vidéo qui vous montre comment faire pas à pas : tuto guirlande en papier.

Ressource 8 : Une petite pause coloriage

L'idéal c'est de vous procurer un ou plusieurs livres à colorier et une petite pochette de feutres de couleurs que vous gardez sous la main au bureau et à la maison.

Vous trouverez à la page suivante les références de mes livres de coloriages préférés.

Mais si vous ne disposez pas (encore) de ce matériel, voici des alternatives :

Version "j'ai accès à un ordi et une imprimante"

Vous pouvez trouver sur internet des coloriages à imprimer (par exemple sur www.hugolescargot.com ou www.coloriages-adultes.com).

A vous de trouver le style qui vous convient, selon votre humeur du jour. Vous pouvez aussi taper "coloriage à imprimer " dans Google Image et faire votre choix dans la galerie proposée

Version "je n'ai PAS accès à un ordi et une imprimante "

- Prenez une simple feuille de papier et un "bête Bic ".
- Tracez des lignes (droites ou en "serpentin ") à travers toute la feuille, afin de créer plein de petites "zones " de tailles et de formes différentes.
- Remplissez chaque zone avec une série de "décors " différents : des rayures fines ou larges, proches ou espacées, des petits ou des gros points, des petites étoiles, des petits carrés, un quadrillage vide, un quadrillage dont vous noircissez une case sur 2, etc.

Découvrez mes livres de coloriage préférés à la page suivante!

Voici mes livres de coloriage préférés

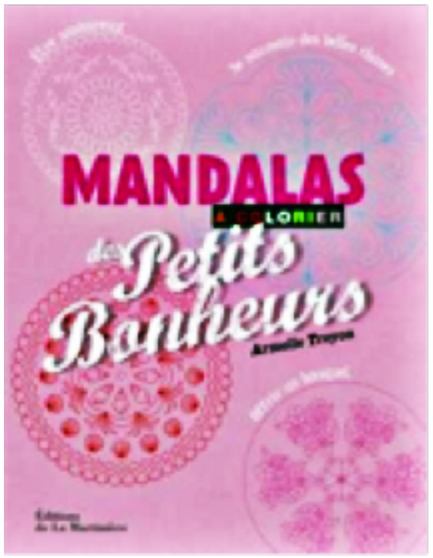
Pour ma part j'ai un peu de mal à trouver des livres qui me plaisent, car la plupart proposent des dessins tellement "chargés" - voire carrément "psychédéliques" - qu'ils me donnent quasiment mal de tête rien qu'à les regarder, alors que ce n'est pas vraiment l'effet recherché n'est-ce pas? 😉

Et puis par ailleurs j'ai un peu fait le tour des mandalas et donc j'ai cherché des livres de coloriages différents, qui me permettent aussi de m'évader de manière plus originale.

Et j'ai trouvé deux perles : JARDIN SECRET et FORET ENCHANTEE de l'illustratrice Johanna Basford.

Si vous voulez quand même des mandalas, je vous recommande les MANDALAS DES PETITS BONHEURS que j'adore parce que

- les mandalas sont "légers" (pas du genre qui-donnent-mal-à-la-tête-rien-qu'à-les-regarder)
- ils font références aux Petits Bonheurs (cfr ma page Facebook "Petits Bonheurs Contagieux")
- puisqu'il y a un mandala sur chaque (double) page, je peux colorier avec ma fille (chacune sa page). On a fait ça quand on est parties en vacances en avion l'été dernier, c'était très chouette !



En Belgique on trouve ces ouvrages en tout cas dans les librairies Club.
Sinon cliquez sur le titre pour commander en ligne.

Conclusion

J’espère que vous avez apprécié cette première série de ressources !

Et n’hésitez pas à m’écrire pour me raconter vos expériences et aussi vos trucs et astuces malins pour vivre une vie légère et passionnante !

Si vous avez envie de poursuivre ou d’approfondir certains sujets, venez faire un tour sur mon site **afgailly.com** pour découvrir des vidéos, des exercices, des formations en ligne ainsi que l’agenda de mes ateliers et des sessions individuelles.

Au plaisir de vous retrouver bientôt pour d’autres aventures !

Anne-Françoise Gailly

Éveilleuse de Possibles

Anne-Françoise Gailly

Éveilleuse de Possibles

bonjour@afgailly.com

Faites le plein de ressources puissantes et légères sur afgailly.com